

· 讲座 ·

作业治疗从寻找意义开始

黄锦文

概 述

Occupational Therapy 有很多中文译名。在大陆被译为作业治疗,在香港为职业治疗,在台湾为职能治疗,亦有人认为生活治疗更为贴切,但以上诸多译名同 Occupational Therapy 的意思均有一定的距离。

解释 Occupational Therapy 这个概念并非易事。从内涵上看,Occupational Therapy 有以填满或充实时间及生活作为治疗的意思。但 Occupational Therapy 的外延定义则很难掌握。基本上任何活动都可能被用作 Occupational Therapy 的治疗媒介,但这个定义还欠缺一个重要元素——患者作为主体。活动只是外在形式,活动对患者的意义才是活动的灵魂,要了解 Occupational Therapy 的概念就要从寻找此意义开始。本文旨在探讨“意义”在 Occupational Therapy 中的重要性。

作业治疗 (Occupational Therapy)

作业治疗的定义是:通过设计及利用治疗活动 (occupational) 来提高残疾人在自理、工作及闲暇活动中的独立能力。作业是作业治疗师利用环境改良方法减轻患者的残疾 (disability) 及残障 (handicap), 以求达到增进其生存质量的目的。

作业 (Occupation)

作业是作业治疗的核心。作业是指对个人自理、工作和闲暇活动的积极参与^[1]。作业被视为有目标的和精心设计的活动,而这些活动可以使人创造意义及美好的生活^[2]。

“作业”是人的主要生活活动,它有许多延伸意义,可以指手工艺、园艺、唱卡拉 OK、打麻将、烹饪、为友人准备礼物、在互联网上查找资料、做家务等。要明白“作业”这个词并不是从作业或活动的形式着手,而是需要参与者主动去了解其重要性^[3]。除非有参与者,否则“作业”纯粹只是一个抽象的概念而已^[4]。利用日常活动作为治疗媒介是基于“一般的日常活动可维持及促进个人健康”这一信念。因为活动是多面性的,包括在体能上、心理上、行为上、感知上、情感上或社交上的训练。作业治疗活动是希望患者投入地参与,这样可以增强治疗效果。想要患者投入地参与,治疗师首先应发掘活动对患者的意义,因为这个意义能成为患者的动力。积极地参与活动除了可使人忘记痛楚、增加运动量外,还能提高人的自我观念、自我控制能力、社交技巧及生活满足感^[5]。

作业作为仿真的环境

作业可被视为现实的一个模型,这是因为它只是代表一个简单及抽象的现实。说其简单,是因为现实太复杂,很难原原本

本地复制过来^[6],而且残疾人士亦难以适应。对于日常生活有困难的人,可先将其置身于一个受保护和仿真的环境,直至他们有足够的处理能力去处理现实的问题。作业为残疾人士提供了一个仿真的训练环境,让他们能建立自己在体能、心理、情绪、认识、社交及职业等方面的能力。作业是渐变的活动,会因应人们的需要、能力及环境而转变。

作业的心灵深度

心灵是主观的、亲密的和主体个别建立的^[7]。心灵可被描写为个人的表达、人性、意志力、动力、自我肯定、选择和意义^[8]。作业的心灵层面是主体通过活动来深入了解生活的性质与意义^[9]。

作业可以为生活创造意义,从而建立个人形象、自信心、自我控制能力及个别故事^[10]。作业给个人提供实践的机会来主动、投入地选择生活角色及工作、适应环境、克服残疾、挑战困难,使生命更有意义。例如:注重仪容能使个人形象更突出、为家人准备晚饭可体现家庭的温馨及和谐^[11]。一个园丁可能视自己的花园为变化及希望所在,因此园艺活动可使他有机会去梦想和计划未来^[7]。总的来说,意义能向个体灌输文化、性格,并注入力量^[12]。

有研究者指出,能了解、管理及创造生活的意义,是应付压力及生命逆境的重要因素。作业治疗师应该了解患者的价值观,有意义的活动可能令其获得更有效和持久的康复效果^[13]。

有意义的生活

“有意义的生活”没有一致认同的解释,而且很难单凭字面作出明确、具体的描述。这个短语的意思大多取决于环境因素,包括时间、文化、环境和主题,以及其它许多相关的范畴。虽然我们很难界定“意义”一词,但它明显与语言及精神范畴息息相关。“意义”的大意是将世界上事物的表象联系起来。“意义”把世界上细小的、不相干的部分变成较大的、有联系的结构。Baumeister^[14]认为“意义”有两个功能,即从一个环境中找出可识别的模式,以及作为自我管制的守则。“意义”能让人根据可供考虑的选择,依照个人价值,参考长远计划及一些等级目标来作决定。Baumeister 假设人类对意义有四种基本需要,即对目标、价值、功效及自我价值的需要。这四种对意义的基本需要并非生存的必需条件,但是一旦这四种需要不能满足时,人们就会表现出痛苦、困扰和不安。

自理活动、工作及闲暇是作业治疗所关注的三大范畴。作业治疗师对这些层面的意义感受至深。

一、自理活动的意义

自理活动是生存最基本的要素,它亦帮助个人建立社会角色。除了生存以外,社交生活要求个人遵守某些卫生、衣着及社会形象的要求^[15]。

“自我”这个层面应成为自理活动的焦点。“自我”的个人

意义应受到尊重并在治疗活动中加入患者选择的权利。例如:排泄是最私人和最不愿旁人看见的日常活动;饮食可被视为纯粹的社交活动^[16],饮食亦可被视为能反映生活素质的一个重要元素^[17]。

二、工作的意义

工作可被定义为个人创造价值的活动。正因为工作的意义会受到工作性质及工作者态度的影响,所以没有一个统一的定义。工作可以是一项令人向往的活动,也可以是在工人享有高度自由时的自我表现机会。工作更可实践某些社会需要,并为工人提供较广的社交圈。工作得到的报酬除了金钱,还有挑战、变化及自由等元素,以提升个人的能力和自信。工作就是我们勾划人生计划的实验室^[18]。

三、闲暇的意义

闲暇可被视为有效地利用空闲时间。闲暇可反映主体寻找愉快感觉的态度。与工作的性质相类似,闲暇活动包括挑战、技能、创作、自由及反馈。参与闲暇活动有助于发展个人知识、技术、生理及心理空间。这同样需要个人去体会对他人、宠物和环境承担的责任。

通过选择完成有意义的生活

有意义的生活、能力提升和选择是相互联系的概念,这在作业治疗的训练中尤为重要。“意义”可因应周遭不同的环境而具有不同的解释。一个行为的目的可被视为其意义。Morris^[19]认为,给予患者选择治疗活动的权利,可增加意义的元素,令他们更投入地活动,更积极地寻求他们的快乐。香港的职业治疗师在其服务宗旨内加入了“我们的服务对象均可过其选择的有意义生活”这一理念。

真正的作业治疗是以患者为中心的自主治疗活动^[20]。作业治疗师的职责是协助患者积极地参与一些有意义的功能活动,并将其自我中心感觉带给患者,治疗将集中于一些关注患者的过去或将来的作业活动上^[21]。

作业治疗师的角色并非为患者包办事情,而是通过治疗来发挥患者的潜能,去面对和克服残疾带来的问题^[22]。患者与治疗师的关系是以双方的合作为基础,而非单靠被动地参与。为了尊重患者的自由,治疗师给予他们选择权,或鼓励他们“管理”自己的治疗,这都是作业治疗的核心所在^[23]。

结 语

作业治疗除了使患者身体的功能得以恢复,还关注其社会心理(psychosocial)状况。作业治疗师的责任是帮助患者了解自己,寻找过去生活的意义,并引导患者面对将来,克服残疾带来的困难,选择过更有意义的生活。

“有意义的生活”涵义广泛,没有固定的形式。每个人在生活中的意义会随着不同的文化及个人、社会和环境因素而有所不同。个人主观的意义如果经过适当的引导及润饰,可以帮助患者克服困难。有意义的生活的心灵层面就是力量的泉源。作业是在一个仿真及保护的环境下,使一个人的体能、心理、社交及功能等方面得到改善。通过积极地参与,患者能体会到接受挑战的乐趣、自我控制的满足感和成就感。

参 考 文 献

- Hinojosa J, Sabari J, Pedretti L. Position paper: purposeful activity. *Am J Occup Ther*, 1993, 47: 1081-1082.
- Levine R, Braley CR. Occupation as a therapeutic medium. In: Christiansen C, Baum C, eds. *Occupational therapy: overcoming human performance deficits*. New Jersey: SLACK, 1991. 591-632.
- Yerxa EJ. The idea of occupation: a source of power for our patients and ourselves. Keynote speech in the International OT (Congress), 1992. 1-5.
- Hagedorn R. *Occupational therapy: perspectives and processes*. Edinburgh: Churchill Livingstone, 1995. 51-70.
- Rogers JC. The study of human occupation. In: Kielhofner G, eds. *Health through occupation: theory and practice in occupational therapy*. Philadelphia: FA Davis, 1983. 93-124.
- Turban E. *Decision support and expert systems*. New York: Macmillan Publishing, 1988. 32.
- Unruh AM. Spirituality and occupation: garden musings and the Himalayan blue poppy. *Can J Occup Ther*, 1997, 64:156-160.
- Townsend E. Inclusiveness: a community dimension of spirituality. *Can J Occup Ther*, 1997, 64:146-155.
- AOTA. Position paper: occupation. *Am J Occup Ther*, 1995, 49:1015-1018.
- Christiansen C. Acknowledging a spiritual dimension in occupational therapy practice. *Am J Occup Ther*, 1997, 51: 169-172.
- Peloquin SM. The patient-therapist relationship: beliefs that shape care. *Am J Occup Ther*, 1993, 47: 935-942.
- Kielhofner G. *Health through occupation: theory and practice in occupational therapy*. Philadelphia: FA Davis, 1983. 295-309.
- Engquist DE. Occupational therapists' belief and practices with regard to spirituality and therapy. *Am J Occup Ther*, 1997, 51:173-180.
- Baumeister RF. *Meanings of life*. New York: Guilford Press, 1991. 29-57.
- Christiansen C. *Ways of living: self-care strategies for special needs*. Rockville: AOTA, 1994. 1-26.
- Frank G. The personal meaning of self-care occupations. In: Christiansen C, eds. *Ways of living: self-care strategies for special needs*. Rockville: AOTA, 1994. 27-50.
- Leung KF. Cultural relevancy of WHOQOL structure in Hong Kong Chinese. *Proceedings: Quality of Life Symposium*, 1997.
- Natale SM. Values, work, education; the meanings of work. *Amsterdam; Rodoqi*, 1995. 1-5.
- Morris P. *Power: a philosophical analysis*. Manchester: Manchester University Press, 1987. 107-115.
- Yerxa EJ. Dreams, dilemmas, and decisions for occupational therapy practice in a new millennium; an American perspective. *Am J Occup Ther*, 1994, 48: 586.
- Howard BS. Occupation as spiritual activity. *Am J Occup Ther*, 1997, 51: 181-185.
- Egan M. The implicit spirituality of occupational therapy practice. *Can J Occup Ther*, 1997, 64: 115-121.
- Yerxa EJ. Audacious values: the energy source for occupational therapy practice. In: Kielhofner G, eds. *Health through occupation: theory and practice in occupational therapy*. Philadelphia: FA Davis, 1983. 149-162.

(修回日期:2004-10-29)

(本文编辑:乔 致 吴 倩)